



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI**  
**UNIVERSITAS SYIAH KUALA**  
**UPT. PERPUSTAKAAN**

Jalan T. Nyak Arief, Kampus UNSYIAH, Darussalam – Banda Aceh, Tlp. (0651) 8012380, Kode Pos 23111  
Home Page : <http://library.unsyiah.ac.id> Email: [helpdesk.lib@unsyiah.ac.id](mailto:helpdesk.lib@unsyiah.ac.id)

---

## **ELECTRONIC THESIS AND DISSERTATION UNSYIAH**

### **TITLE**

**EVALUASI KOMPONEN FISIK DOMINAN PADA ATLET SMASA TAEKWONDO CLUB TAHUN 2013**

### **ABSTRACT**

#### **ABSTRAK**

Kata kunci : komponen fisik, atlet taekwondo

Penelitian yang berjudul “Evaluasi Komponen Fisik Dominan pada Atlet Smasa Taekwondo Club Tahun 2013”. Taekwondo merupakan suatu ilmu pembelaan diri yang berlandaskan logika dan tindakan moral yang pragmatis yaitu sebagai sebuah ilmu olahraga seni bela diri. Dalam mencapai penampilan prestasi sangat ditentukan oleh kekuatan, kecepatan, ketepatan, keberanian dan keuletan. Dalam hal ini komponen fisik yang sangat menentukan hasil optimal yang akan dicapai oleh atlet ketika bertanding. Untuk mengetahui sejauh mana kondisi fisik yang dimiliki atlet maka perlu dilakukan evaluasi kemampuan komponen fisik yang dominan pada atlet SMASA Taekwondo Club tahun 2013. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat komponen fisik dominan pada atlet SMASA Taekwondo Club tahun 2013. Adapun yang menjadi pertanyaan dalam penelitian ini adalah: berada pada kategori manakah komponen fisik dominan pada atlet SMASA Taekwondo Club tahun 2013. Adapun jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet SMASA Taekwondo Club tahun 2013 yang berjumlah 20 orang. Maka sampel yang diperoleh berjumlah 20 orang (total sampling). Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan berbagai item tes yaitu lari 12 Menit, Pull-Up, Sit-Up, Squat-Jump, Hand Dynamometer, Leg Dynamometer dan Medicine Ball Push. Hasil penelitian yang didapatkan dalam penelitian ini adalah tingkat komponen fisik dominan atlet SMASA Taekwondo Club tahun 2013 secara keseluruhan berada pada kategori cukup.